

SMAC 「健康支援隊」による

健康管理についての実践と相談



認定NPO・セルフメディケーション推進協議会(SMAC)は医師・薬剤師・看護師・管理栄養士・健康運動指導士など健康関連専門職の団体です。

みなさまの当地での避難生活も長くなり、心身のお疲れも一層とご心配いたします。女性講師による老化防止に役立つ「健康運動」の説明と実践を行いますので、健康寿命を延ばすのに役立ててください。また、個別のお薬、健康、その他にも専門職がご相談にあたります。

日時: 平成28年11月25日(金) 午前9時30分 - 12時

場所: 1階 キッズルーム

- ・「セルフメディケーションは役に立ちます！」 (お話:20分)
 - ・「健康維持の食事を摂ろう！」 (お話:40分)
 - ・「認知症予防の健康体操をやってみよう！」 (運動:30分)
 - ・「薬剤師・看護師・管理栄養士による健康、お薬、食事についての個別相談」 (11時50分まで)
- 天候がよければポールウォーキングも行います。



認定NPO・セルフメディケーション推進協議会事務局 (東京・港区)

<http://www.self-medication.ne.jp> Tel 03-5521-0890



ゆら ゆら ゆら
大声出して
身体をほぐす



セルフィ



マナブ



アンさん



くっこ

SMAC 「健康支援隊」による

健康管理についての実践と相談

日時: 平成28年11月25日(金)

午前9時30分 - 12時

場所: 1階 キッズルーム

- ・「セルフメディケーションは役に立ちます！」 (お話:20分)
 - ・「健康維持の食事を摂ろう！」 (お話:40分)
 - ・「認知症予防の健康体操をやってみよう！」 (運動:30分)
 - ・「薬剤師・看護師・管理栄養士による健康、お薬、食事についての個別相談」
- 天候がよければポールウォーキングも行います。



認定NPO・セルフメディケーション推進協議会事務局
<http://www.self-medication.ne.jp> Tel 03-5521-0890



活動時の様子（平成28年11月25日）



長寿に向けてのお話（安田理事：薬剤師）



健康維持の食事のお話（西村理事：管理栄養士）



健康維持の食事のお話（西村理事：管理栄養士）



認知症予防を意識した運動（西村理事：健康運動指導士）